



# 8月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・椎茸・豆腐・法蓮草	ゴマスティック・牛乳	クリームパン・牛乳
2 金	ポテトコロケ・キャベツサラダ・豚汁	なめし	大根・人参・キャベツ・もやし・法蓮草・豚肉	塩せんべい・牛乳	フランクフルト・牛乳
3 土	夏祭				
4 日					
5 月	トマトとナスのカレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	トマト・ナス・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉	ビスケット・牛乳	ジャムスコーン・麦茶
6 火	肉団子・ツナサラダ・和風ポトフ・牛乳	黒糖パン	大根・白菜・人参・キャベツ・もやし・鶏肉	プチ・牛乳	わかめおにぎり・麦茶
7 水	五目うま煮丼・野菜の塩昆布和え・味噌汁	ごはん	白菜・もやし・玉葱・筍・人参・豚肉	マリービスケット・牛乳	しらすトースト・牛乳
8 木	魚カツ・千切り野菜・トマト・のっぺい汁	ふりかけごはん	大根・人参・厚揚げ・ねぎ・キャベツ・レタス	リッツ・牛乳	プリン・せんべい
9 金	豆腐ハンバーグ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・豆腐・玉葱・ひじき・人参・カニカマ	するめ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
10 土	たぬきうどん・バナナ	うどん	もやし・白菜・人参・玉葱・こねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	ジャム&マーガリンパン・牛乳
11 日					
12 月					
13 火	彩そうめん・バナナ	そうめん	ハム・卵・胡瓜・のり・わかめ・バナナ	クッキー・牛乳	ゼリー・せんべい
14 水	五目焼きそば・ヨーグルト	中華麺	キャベツ・人参・玉葱・もやし・ピーマン・豚肉	たべっこ動物・牛乳	クッキー・牛乳
15 木	中華風うどん・ゼリー	うどん	白菜・椎茸・玉葱・人参・にら・豚肉	ゴマスティック・牛乳	カステラ・牛乳
16 金	夏野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	じゃが芋・玉葱・ズッキーニ・パプリカ・豚肉	塩せんべい・牛乳	今川焼き・牛乳
17 土	ミートソース・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・人参・玉葱・もやし・豚肉・鶏肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
18 日					
19 月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	ごはん	卵・鶏肉・枝豆・バナナ・大根・白菜	ビスケット・牛乳	アイス・せんべい
20 火	切り干し大根のかきたまスープ・チキンナゲット・胡瓜ともやしの和え物・牛乳	ピーナツパン	大根・白菜・人参・卵・鶏肉・胡瓜	プチ・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
21 水	春巻き・スパゲティ・サラダ・味噌汁	のりごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・豚肉	マリービスケット・牛乳	スイートポテト・牛乳
22 木	鯖の味噌煮・南瓜のサラダ・すまし汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・ハム・玉葱	リッツ・牛乳	フルーチェ・せんべい
23 金	タンドリーチキン・もやしサラダ・コンソメスープ	ごはん	鶏肉・もやし・胡瓜・人参・キャベツ・玉葱	昆布・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
24 土	サラダうどん・バナナ	うどん	胡瓜・ツナ・トマト・鰹節・のり・バナナ	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
25 日					
26 月	キーマ風カレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・白いんげん豆・鶏肉・キャベツ	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
27 火	ささみのチーズフライ・千切りキャベツ・ポトフ・牛乳	食パン	鶏肉・チーズ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・麦茶
28 水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・白菜・ねぎ・豚肉	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
29 木	竹輪の磯部揚げ・彩和え・味噌汁	ゴマ塩ご飯	竹輪・キャベツ・もやし・みかん・カニカマ・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	ラスク・牛乳
30 金	焼売・マカロニサラダ・豆腐とひき肉のスープ	わかめごはん	豆腐・豚肉・人参・玉葱・胡瓜・ハム	塩せんべい・牛乳	ソファール・せんべい
31 土	おにぎり・バナナ・鶏ごぼう汁	おにぎり	鶏肉・牛蒡・人参・椎茸・鮭・わかめ	せんべい・牛乳	菓子パン・牛乳

3歳未満児 440kcal 15.2g  
 3歳以上児 635kcal 22.1g  
 都合により、献立が変更になることがあります。

## \* 夏こそ親子でクッキング \*

本格的な夏がやってきましたね。お盆などでお休みが多くあるのに、気温が高くてなかなか外で活動することが難しい昨今ですが、そんな時は、親子でクッキングはどうでしょう？

最近メディアでも、料理やお菓子作りは達成感があるので、お子さんと取り組むにはとってもいいことだと発信していました。粉を計る、混ぜる、成型するなどの作業は年長さん、レタスなどをちぎったり、胡瓜などを折ったりなど、簡単な作業は年中さん、年少さんは保護者の方がやっている作業をみせるなど様々な方法があります。料理やお菓子作りを通して、食べる側から食べさせる側に子どもたちの考えをかけることによって、食に対する見方が変わります。食べることに、小さなことから興味を持つことが、将来の自分の健康維持にもつながっていきます。健康でいるのは、当たり前ではありません。

周りの大人が、子どもたちが食に興味を持てるような働きかけをし、一緒に楽しんでやるのが大切です。

保育園でも月に1回程度、食育に取り組んでいます。みんなで学ぶ食育もあります。ご家庭でもできる食育もあります。少し時間のある8月に、何を一緒につくる？・・・から始めてみてはいかがでしょうか？お子さんの取り組みを、温かい気持ちで見守ってみてください。

### 地産地消を考えよう

地域で生産された生産物をその地で消費すること  
 を「地産地消」といい、これには多くのメリットがあります。輸送コストを抑えることで、CO<sub>2</sub>の排出量を削減することができ、販路が増えることで生産者の所得向上にもなります。また、消費者は新鮮で安全な食材を購入し、生産者との交流から食への関心を高め、郷土愛が生まれることも。未来を豊かにすることは、子どもの幸せにもつながるので、まずはできることから始めましょう。